



Департамент  
здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа-Югры



# В ожидании гриппа

БУ "Центр медицинской профилактики"  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466.  
2013 г.  
Тираж 20000 экз.



## Что такое грипп?

**Грипп** (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, источником инфекции чаще всего является больной человек.

## Как распознать грипп?

Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры до 39 - 40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.



## Как защитить себя от гриппа?

► Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.



- Тщательно и часто мойте руки с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическая активность).
- Перед выходом из дома смазывайте слизистую

носа оксолиновой мазью.

- Ограничьте посещения общественных мест.

- Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
- Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.



- Используйте одноразовые маски.
- Чтобы переболеть гриппом в лёгкой форме и избежать осложнений рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 2 недель до начала эпидемии).

## Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями со стороны дыхательной системы (ринит, синусит, бронхит, пневмония), нервной системы (менингит, энцефалит), сердечно-сосудистой системы (миокардит) и т.д.

## Что делать, если Вы заболели гриппом?

- Оставайтесь дома, не ходите в школу, на работу и места скопления народа.
- Вызовите врача.
- До прихода врача рекомендуется обильное питьё богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков.



- Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

**Будьте здоровы!**